



ABC du qi gong des enfants

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

ABC du qi gong des enfants

Laurence Cortadellas

ABC du qi gong des enfants Laurence Cortadellas

 [Télécharger ABC du qi gong des enfants ...pdf](#)

 [Lire en ligne ABC du qi gong des enfants ...pdf](#)

211 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

WEI WU WEI, l'éloge du non-agir

«La paresse à l'occidentale consiste à remplir sa vie d'activités fébriles, si bien qu'il ne reste plus de temps pour affronter les vraies questions.»

Sogyal Rimpoché

Il semble qu'effectivement, aujourd'hui, nous soyons engagés dans un mode de vie contraire à notre évolution intérieure, à notre santé, et à celle de notre belle planète bleue.

Nous vivons dans le monde du fantasme de la toute-puissance et de la frénésie qui en découle. Nous voudrions tout contrôler, tout gérer, tout dominer, nous protéger de tout et de tous, d'ennemis visibles, invisibles ou inventés car intuitivement, au fond de nous, nous avons conscience de notre fragilité. Mais au lieu de chercher en nous les racines de notre peur, nous exigeons la sécurité comme un dû... Bien que nous soyons déjà très assistés, le moindre imprévu nous affecte, nous attendons de l'État et de ses antennes, une assistance sans faille qui est plus de l'ordre d'une relation parentale que du service public. Un train retardé à cause du mauvais temps devient un scandale et nous incriminons, tels des enfants capricieux, la SNCF voire le gouvernement comme s'ils avaient manqué à leur devoir de protection. L'imprévisibilité nous déstabilise et provoque l'indignation voire l'anxiété car notre toute-puissance est remise en question.

Cette inquiétude nous conduit à une grande agitation, dès que nous ne faisons rien, nous nous sentons coupables, ou d'autres se chargent de nous culpabiliser. Nous agissons de même avec nos enfants qui croulent sous les «activités» !

Il faudrait être partout, tout connaître, tout savoir, avoir une opinion sur tout, sous peine de ne plus exister, de disparaître, d'être englouti voire exclu ou de se sentir vide, inutile et dévalorisé.

Nous sommes débordés et ne trouvons plus le temps de nous reposer, vingt-quatre heures ne suffisent plus tant nous avons de choses à entreprendre et à réaliser. Au final, nous constatons que nous sommes épuisés ! Notre vie, si vie il y a, n'a plus de sens, ni de profondeur, tant nous courons après la reconnaissance, la sécurité et les profits immédiats.

Que faire ! ?... Et le piège se referme de lui-même... Chaque jour nous pouvons observer ce phénomène et constater comment adultes et enfants sont de plus en plus souvent fascinés par la superficialité et le paraître, le brillant qui nous attire. Comme le papillon brûle ses ailes à la flamme de la bougie, la nouveauté nous absorbe et nous empêche de nous poser paisiblement, de prendre le temps de nous DÉ-poser et ainsi de nous RE-poser. Nous sommes sans cesse sollicités et pourtant, la conscience de nos actes nourrit notre être et libère une énergie bienfaisante et régénératrice qui amène joie, douceur et bien-être au creux de nos vies. Mais chaque jour nous omettons de prendre soin de nous en multipliant des activités que nous exécutons de manière mécanique et machinale, tout en pensant à des tas d'autres choses. Cette manière de vivre est épuisante pour notre système nerveux et coûteuse en énergie. Pour pouvoir nous RE-poser, il est indispensable que nous soyons conscients de chacune de nos actions et que nous ne cherchions pas à nous changer systématiquement les idées et à entretenir notre distraction ! Le repos est un retour sur soi.

Présentation de l'éditeur

La santé et la capacité de vivre avec ses besoins se construisent dès l'enfance. Malheureusement, à l'école, aujourd'hui, les matières étudiées ne guident pas nos enfants vers cet art de vivre. Nos sociétés modernes valorisent souvent l'intellect, l'analyse, la culture théorique et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, plus secrètes et pourtant bien réelles. Par la pratique régulière du Qi Gong, discipline

énergétique millénaire d'origine chinoise, et du Yang Sheng Shu (l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé), les enfants seront à même de développer ces qualités intuitives et créatrices favorables à leur équilibre, ils auront également une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel et psychique. Les professionnels de l'enfance et les thérapeutes trouveront ici de nouveaux outils pédagogiques pour enrichir leur enseignement ou leur pratique en cabinet. Les parents, qu'ils soient initiés ou non au Qi Gong, y découvriront toutes sortes d'exercices simples et abordables à explorer et à approfondir avec leurs enfants tout en s'amusant. Enfin, les professeurs de Qi Gong attirés par le travail avec les enfants aborderont des méthodes qu'ils connaissent déjà dans le cadre de l'enseignement aux adultes mais orientées vers l'épanouissement des plus jeunes ou des entraînements inédits qu'ils pourront ainsi expérimenter. Ce livre se divise en deux parties. Biographie de l'auteur

Laurence Cortadellas est professeur de Qi Gong, diplômée de la FEQGAE (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques). En plus de ses cours hebdomadaires et de stages ouverts à tous, elle anime des cycles d'approfondissement au Qi Gong - Nei Gong, aux arts énergétiques et au Qi Gong des enfants.

Download and Read Online ABC du qi gong des enfants Laurence Cortadellas #VJYUE0D2PL5

Lire ABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas pour ebook en ligneABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres ABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas à lire en ligne. Online ABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas ebook Téléchargement PDFABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas DocABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas MobipocketABC du qi gong des enfants par Laurence Cortadellas EPub

VJYUE0D2PL5VJYUE0D2PL5VJYUE0D2PL5